

OMS quer programa para diminuir obesidade

Epitacio Pessoa/AE

Cientistas se reúnem para traçar estratégias contra o problema encarado como doença

LÍGIA FORMENTI

As dietas proliferam, academias de ginástica ficam lotadas e, mesmo assim, o número de obesos no mundo não pára de crescer. Para definir estratégias de como contornar o problema, uma força-tarefa mundial foi criada há cinco meses. Cientistas estão se reunindo para fazer um programa que será apresentado à Organização Mundial de Saúde (OMS).

A criação dessa força-tarefa revela mudanças no conceito da obesidade. Ela deixou de ser considerada fruto da preguiça para ser encarada como doença e desperta a atenção de autoridades sanitárias de vários governos.

Razões não faltam. Em vários países, a obesidade alcança níveis epidêmicos. Nos Estados Unidos, por exemplo, o número de obesos saltou de 25% da população para 33%, em dez anos. Entram nessa classificação aqueles que alcançam um índice superior a 25% do seguinte cálculo: o peso dividido pela altura ao quadrado. Estima-se que 40% dos norte-americanos sejam gordinhos. No Brasil, esse índice chega a 30%. "O problema está aumentando muito", alerta o responsável pelo serviço de obesidade da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Alfredo Halpern.

Os vilões — O professor de endocrinologia da Universidade Federal de São Paulo Antônio Chacra acredita que o aumento do número de obesos é provocado pelas facilidades da vida moderna. "O homem passou a comer na hora em que tem vontade", diz. "Para se alimentar, basta ter dinheiro no bolso."

Além de aumentar o consumo, o tipo de alimento ingerido pela população também mudou. Hoje, a dieta é muito mais rica em gorduras. "Não há nada pior para quem quer manter a forma do que visitar as redes de fast food", diz.

Mas não é essa a única desvantagem trazida pela vida moderna. Halpern lembra que, na Inglaterra, o número de



Rosita Strater, que perdeu 20 quilos após uma dieta de seis meses: "É um custo emagrecer"

peessoas obesas aumentou, mesmo com a diminuição do consumo de gorduras. Conclusão: a atividade física diminuiu. "Hoje, temos atividades físicas programadas, como ginástica e natação, mas isso não basta", afirma Halpern. "Televisão, computador, controle remoto, elevador, carro são alguns dos inimigos da boa forma", afirma. "É preciso que as pessoas deixem um pouco o sedentarismo de lado e, para isso, não basta ir à academia."

Chacra concorda, mas acrescenta: "Isso precisa ser feito de maneira prazerosa: não adianta nada, por exemplo, correr no horário do almoço, por obrigação." O indicador na balança aumenta com o stress porque muitas pessoas acabam descontando o nervosismo na comida. Além disso, há uma corrente que acredita que, com o stress, eleva-se a produção de cortisona, que provoca o aumento do peso. Para evitar a obesidade, os médicos recomendam alimentação equilibrada, aumento da atividade física e fim do stress.

NO BRASIL,
30% DA
POPULAÇÃO É
GORDA